

7. 介護予防・日常生活支援総合事業

世田谷区では、住民同士の支えあいの考え方を基本に、介護予防や生活支援のニーズに応える多様なサービスを、介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)として提供しています。また、高齢者自身も支援の担い手となり、これまでの経験や特技などを活かして、地域社会でいきいきと活動することにより、ご自身の健康を維持するだけでなく、みんなで支えあう地域づくりを目指しています。

総合事業には、要支援の認定を受けている方及び事業対象者(基本チェックリスト※の結果、一定の基準に該当した方で支援が必要な方)を対象とした介護予防・生活支援サービスと、65歳以上のすべての高齢者を対象とした一般介護予防事業があります。

※基本チェックリスト(➡73頁)

日常生活に必要な機能の低下や、状態を把握するための簡単な質問票です。質問は、運動や栄養状態、もの忘れに関するものなど25項目あり、主に「はい」または「いいえ」で答えます。

介護予防・生活支援サービス

訪問を受けて利用するサービスと通所して利用するサービスがあり、それぞれ介護保険事業者や住民、NPO、民間事業者などの様々な主体によるサービスを提供しています。サービスの内容や費用のめやすなどは、88頁からの「介護保険で利用できるサービス」をご覧ください。

【問合せ】 住所地のあんしんすこやかセンター(➡17頁)

一般介護予防事業

65歳以上のすべての区民の方を対象として、介護予防に関する普及啓発を行う講座などを行っています。

●はつらつ介護予防講座

まちづくりセンター等で、介護予防に関するミニ講座と「世田谷いきいき体操」を行います。

【費用】 無料

【問合せ】 住所地のあんしんすこやかセンター(➡17頁)

●まるごと介護予防講座

ストレッチや認知症予防の体操、口腔機能改善、栄養、認知症予防などについて、連続した6回の講座で学び、自身の健康を管理する能力の向上を目指します。

【費用】 無料

【問合せ】 介護予防・地域支援課

☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

●お口の元気アップ教室

飲み込む、噛むなどの、お口の機能を改善するための知識などを、全8回の教室で学びます。

【費用】 無料

【問合せ】 介護予防・地域支援課

☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

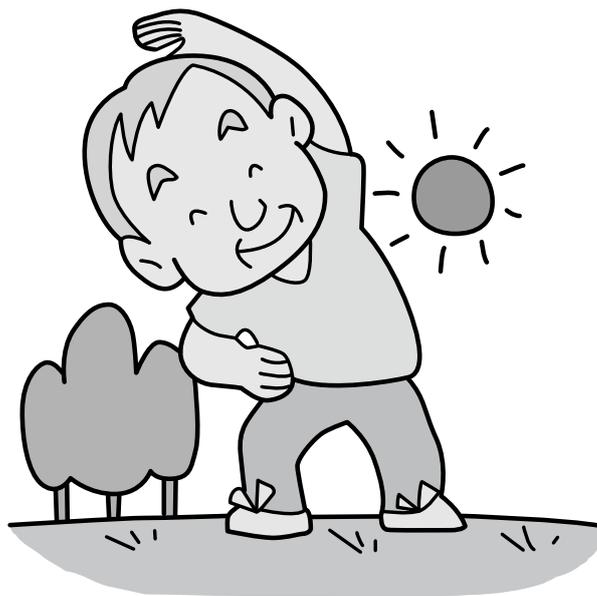
●世田谷いきいき体操

世田谷区のオリジナル介護予防体操です。週1回、おもりを使った体操を続けることで筋力が鍛えられ、日常生活の動きがラクになります。ご近所の方等と誘い合って週1回この体操を続ける団体へ、体操で使う「おもり」の貸し出し（3か月間）や体力測定等の支援をします。

【費用】 無料（おもりの貸し出し、体力測定など）

【問合せ】 介護予防・地域支援課

☎ 5432-2953 FAX 5432-3085



基本チェックリスト

回答欄の当てはまる方に「○」をして、合計の点数で判断します。

※①～⑦に該当した方は、生活機能の低下の心配があります。

ご心配な方は、住所地のあんしんすこやかセンター（➡17頁）へご相談ください。

No.	質問項目	回答		計	
		はい	いいえ		
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1	点	⇒
2	日用品の買い物をしていますか	0	1		
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1		
4	友人の家を訪ねていますか	0	1		
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	点	⇒
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	1		
8	15分位続けて歩いていますか	0	1		
9	この1年間に転んだことがありますか	1	0		
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	点	⇒
12	BMIが18.5未満ですか [身長 cm 体重 kg] (注)	1	0		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0	点	⇒
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0		
15	口の渇きが気になりますか	1	0		
16	週に1回以上は外出していますか	0	1	点	⇒
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると 言われますか	1	0	点	⇒
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	0	点	⇒
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0		
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	0		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	0		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	0		

①日常生活に必要な機能全般
No. 1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配

②運動の機能
3点以上で足腰の筋力の低下の心配

③栄養状態
2点以上で栄養不足の心配

④口腔の機能
2点以上で口腔機能の低下の心配

⑤閉じこもり
No. 16に該当で閉じこもりの心配

⑥認知機能
1点以上で認知機能の低下の心配

⑦うつ
2点以上でうつの心配

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) が 18.5 未満の場合に、1. はいに該当します。